

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818

206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

Cómo cuidar a alguna persona con gripe

Descanso, hidratación y observación

- El **descanso** es muy importante. Tenga a la persona enferma lo más cómoda posible.
- Mantenga a la persona **hidratada**.
 - Ofrezca pequeñas cantidades de líquidos frecuentemente, incluso si la persona enferma no tiene sed.
 - Observe si se presentan signos de deshidratación. Algunas personas que se encuentran deshidratadas pueden sentirse débiles o no responden a los estímulos o puede haber disminución en la cantidad de orina.
 - Véase la "sección Líquidos y Nutrición" que aparece a continuación para obtener información sobre lo que se puede hacer si el paciente vomita.
- **Observe** si se presentan complicaciones. Llame al médico inmediatamente si el enfermo:
 - Tiene dificultades para respirar o presenta respiración acelerada
 - Tiene un color azulado en la piel o los labios
 - Empieza a toser sangre
 - Se queja de dolor o presión en el pecho
 - Muestra signos de deshidratación y no puede tomar suficientes líquidos
 - Parece estar confundido o no responde en forma adecuada
 - Tiene convulsiones
 - Empeora después de parecer que ha mejorado
 - Es un bebé de menos de 2 meses, con fiebre, falta de apetito, orina menos de tres veces al día o manifiesta otros signos de enfermedad

Medicamentos

- Use ibuprofeno o acetaminofeno u otros medios para tratar la fiebre, dolor de garganta y malestar general.
- No use aspirina en el caso de niños o adolescentes con influenza porque les puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad que constituye un peligro de vida.

Líquidos y nutrición

- Si la persona enferma no está consumiendo alimentos sólidos, incluya líquidos que contengan azúcar y sales, tales como caldo, bebidas para deportistas (diluidas mitad agua, mitad líquido) y sodas, pero no bebidas dietéticas.
- Si el paciente está vomitando, no le haga ingerir ningún líquido o alimento hasta después de por lo menos 1 hora. Luego, ofrézcale un líquido transparente en cantidades muy pequeñas. Deje descansar su estómago por espacio de una hora cada vez que la persona vomita antes de hacerle ingerir más líquido.
- Los bebés que se alimentan de leche materna y vomitan pueden seguir haciéndolo, pero en pequeñas cantidades.

Para obtener mayor información, visite: www.kingcounty.gov/health